

**Naam:** Peter De Vadder, lesgever  
trainersschool  
**Thema:** Vrij komen en ingedraaid staan

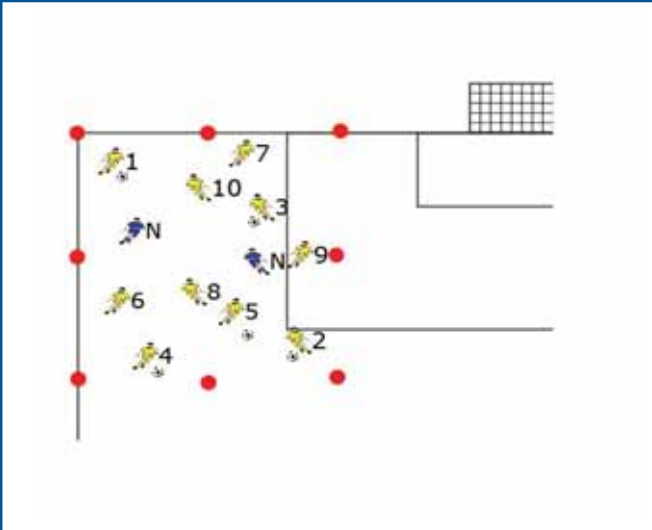
**Aantal:** 10 + 2K  
**Categorie:** U10

**Materiaal:** 12 ballen, truitjes, markeerhoedjes, doelen (2 duiveltjesdoelen), mini-doeltjes, doelstokken

**Richtlijnen en coachingswoorden:**

1. Loskomen van de tegenstander "vrijlopen"
2. Verzorg de passing: speel bal op de juiste voet "juiste voet"
3. Plaats je goed om de bal te ontvangen "indraaien"

**OPWARMING**



**GEKKEN-TIKSPEL**

**Beschrijving:**

Vierkant 20x20m.

- 2 jagers met bal in de handen
  - 5 spelers met bal aan de voet
  - 5 spelers zonder bal
  - jagers proberen spelers zonder bal aan te tikken
  - spelers met bal kunnen dmv pas bal doorgeven
  - speler in balbezit mag niet getikt worden
- Aangetikt = stilstaan met benen open  
Bevrijden = bal door de benen gespeeld krijgen
- jagers wisselen na 1 min.
  - wie wordt onze tikkampioen?
- Duur: 12 min.

**Coaching:**

Fun

**WEDSTRIJDVORM 1**



**K + 1 / 2**

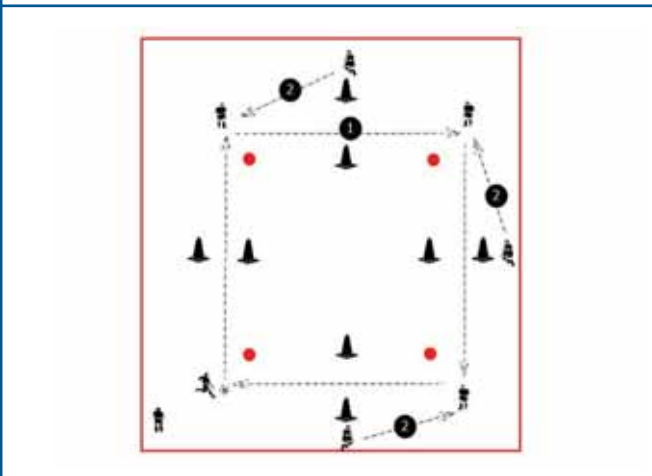
**Beschrijving:**

Keeper rolt in naar aanbiedende (inlopende)verdediger  
Die past op zijn beurt naar inlopende aanvaller die controle doet en inspeelt op inlopende 2de aanvaller die georiënteerde controle doet  
Vanaf dat moment spelen ze K + 1 / 2  
Verdediger kan scoren in de 2 kleine doeltjes  
Wie scoort krijgt een potje om achter zijn doeltje te stapelen  
We schuiven door in wijzerszin

**Coaching:**

1 Tem 3  
"vrijlopen" "juist inlopen" "juiste voet"

**TUSSENVORM 1**



**Beschrijving:**

A) Inspelen en doorspelen + bal volgen  
We maken 2 vierkantjes die we kunnen aanpassen naar het niveau van onze spelers (afmetingen)  
In het ene vierkant draaien we in met de klok mee, in het andere tegen de klok in  
Wanneer dit kan mogen die zelfs aansluiten op elkaar  
B) Idem oefenstof maar spelers vertrekken steeds van aan de kegel om de bal tegemoet te komen en zo de juiste positie te zoeken  
Doorschuiven op identieke manier

**Coaching:**

2 En 3

### WEDSTRIJDVORM 2



K + 1 / 3

**Beschrijving:**

Keeper speelt in naar inlopende aanvaller 1  
Die doet georiënteerde controle en speelt in op aanvaller 2  
Idem naar aanvaller 3  
Wanneer aanvaller 3 in balbezit is spelen we K + 1 / 3  
Keepers wisselen telkens en spelers draaien door met de klok mee

Wisselen na 6 min., maar ook mogelijk om te laten lopen op ander veldje  
Dan speelt de keeper langs de andere zijde in en idem oefn.

**Coaching:**

1 Tem 3

### TUSSENVORM 2



**Beschrijving:**

Aanvaller vraagt de bal in afgebakende zone, doet daar een georiënteerde controle en tracht te scoren in 1 vd 2 kleine doeltjes  
Doorschuiven met de klok mee  
Keepers schuiven in de groep en doen zelfde oefn.

**Coaching:**

1 Tem 3

### WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

**Beschrijving:**

Eindvorm in continu spel  
Beid ploegen spelen symmetrisch  
Bij een doelpunt krijgen ze een potje achter hun doel

**Coaching:**

1 Tem 3

-> evaluatie van de coachingspunten, eventueel nog de STOP-HELP methode gebruiken

### COOLING DOWN

**Beschrijving:**

Per speler 1 bal / uit de hand  
= bal op de voet en terug naar de handen  
= bal op de voet + knie + handen  
= bal op de voet + knie + hoofd + vangen  
Wie is de winnaar?  
Globaal leergesprek + thema bespreking